
BULLETIN D'INFORMATIONS

30 août 2011

Ministère de l'Éducation

Rentrée des classes – Conseils en matière de nutrition

VICTORIA – La science indique que les enfants bien nourris apprennent mieux, ont un meilleur comportement et se sentent mieux. Il est donc important de s'assurer que les repas du midi et que les collations sont nutritifs.

Un repas du matin santé

- Un bon déjeuner est la meilleure façon de commencer la journée. L'énergie fournie par un repas du matin nutritif est ce qui donne un bon départ au corps et au cerveau, et permet aux enfants de se concentrer et d'apprendre plus facilement en classe.
- Lorsque vous planifiez le déjeuner de vos enfants, essayez d'inclure trois des quatre groupes d'aliments du [Guide alimentaire canadien](#) : Légumes et fruits, Produits céréaliers, Lait et substituts et Viandes et substituts.
- **Voici quelques exemples**
 - Un œuf, une rôtie de blé entier, des rondelles de tomate.
 - Une rôtie de blé entier avec du beurre d'arachide et des morceaux de banane.
 - Un yogourt, une barre de céréales et un fruit.
 - Un frappé aux fruits fait avec du yogourt ou un substitut et votre fruit congelé préféré.

Collations nutritives

- Prendre une collation à des moments déterminés de la journée aide à assurer une meilleure stabilité du taux de glycémie de votre enfant, et fournit une source d'énergie durable pour l'activité physique lors des pauses et la concentration pendant l'apprentissage en classe.
- Lorsque vous planifiez les collations de vos enfants, essayez autant que possible d'utiliser des aliments entiers, limitant la quantité d'aliments traités et pré-emballés dans les repas du midi de votre enfant.
- Préparez des collations santé incluant au moins deux des quatre groupes d'aliments du Guide alimentaire canadien.
- **Voici quelques exemples**
 - Yogourt avec fruits frais.
 - Tranches de pomme avec fromage.
 - Pain aux bananes avec fromage à la crème.
 - Carottes avec houmous ou trempette aux haricots.
 - Œuf dur avec rondelles de concombre.
 - Petit muffin au son maison avec quartiers d'orange.

Repas du midi santé

- Le dîner est un moment privilégié pour les enfants pour établir des liens avec leurs camarades autour de la table et prendre des forces pour l'après-midi.

- Préparer les boîtes-repas peut représenter un défi pour les familles. Inventer des dîners nouveaux et excitants, nutritifs et agréables n'est pas toujours chose facile! Essayez d'inclure des aliments des quatre groupes du Guide alimentaire canadien.
- **Voici quelques exemples**
 - **Les sandwichs sont un classique.** Commencez par du pain au blé entier et choisissez une garniture parmi celles-ci :
 - Salade de thon – ajoutez du céleri pour une touche croustillante.
 - Salade aux œufs – ajoutez des radis et des petits oignons verts pour une touche croustillante.
 - Salade de poulet – ajoutez des pommes, du céleri et du cari pour une touche personnelle.
 - Légumes – ajoutez du houmous, de l'avocat et/ou du fromage pour rendre ces sandwichs plus consistants.
 - **Les salades sont un bon moyen de changer la routine**
 - Salade de pâtes – ajoutez des cubes de fromage et/ou des restes de viande ou des substituts avec beaucoup de légumes! Laissez macérer dans la sauce toute la nuit pour obtenir une saveur plus relevée.
 - Salade taco – ajoutez de la viande hachée maigre, de la laitue, des morceaux de tomate, du fromage râpé et de la salsa.
 - Salade d'épinards – ajoutez une protéine comme un reste de saumon, des noix et/ou des graines, et les légumes.
 - **Roulés mexicains** – avec du poulet grillé, une tartinaide aux haricots noirs, du riz épicé et de l'avocat dans une tortilla au blé entier.
 - **Restes pouvant être mangés froids** telle une quiche, une pizza maison ou une lasagne.
 - **Dîner style pique-nique** – avec œufs durs, tranches de fromage, salade de haricots, légumes et trempette.
 - **Chili maison ou soupe-repas** dans un contenant isotherme, avec un petit pain au blé entier.
- Mettre des légumes tranchés avec le dîner de votre enfant est une très bonne idée. Ils peuvent les manger en collation ou pendant le repas du midi.
- Les fruits sont un excellent dessert pour le repas du midi!
- Le repas du midi offre une bonne occasion d'inclure 250 ml de lait ou une boisson substitut de lait enrichi, comme une boisson de soya ou du lait d'amandes.
- Parlez à vos enfants de la nécessité de ne pas se déshydrater et de boire de l'eau plusieurs fois par jour.

Conseils pour la préparation des collations et des repas du midi

- Planifiez! Prenez le temps de gagner du temps.
- Laver et couper beaucoup de fruits et de légumes pour les conserver au réfrigérateur est un bon moyen de gagner du temps. Arroser de citron les fruits et légumes coupés évitera qu'ils brunissent.
- Emballez les aliments séparément pour qu'ils conservent leur fraîcheur plus longtemps. Les fruits et les légumes resteront croquants, et les craquelins ne ramolliront pas.
- Préparer les boîtes-repas la veille au soir peut faciliter la vie le lendemain matin.

- Pour les enfants plus âgés ayant accès à un four à micro-ondes, les restes du souper sont une excellente idée pour le repas du midi. Pour les enfants plus jeunes, les aliments faciles à manger sont la meilleure solution.
- Envoyez vos enfants à l'école avec une bouteille d'eau réutilisable afin qu'ils ne se déshydratent pas au cours de la journée. Il est facile d'aromatiser l'eau du robinet avec des rondelles de concombre, du citron, de la lime ou un autre fruit.
- Conservez les aliments chauds au chaud et les aliments froids au froid. Les sacs ou boîtes-repas à isolation thermique avec blocs réfrigérants sont très efficaces, de même que les contenants isothermes pour les aliments chauds.
- Rappelez-vous de nettoyer régulièrement la boîte-repas de votre enfant afin de prévenir une possible contamination des aliments.

Pour plus de renseignements, veuillez visiter le site Web HealthyFamiliesBC à <http://www.healthyfamiliesbc.ca/> (anglais).

-30-

Pour toute information, communiquer avec :
Government Communications and Public Engagement
Ministère de l'Éducation
250-356-5963

Pour prendre contact avec la province de la Colombie-Britannique : www.gov.bc.ca/connect